

ONDAS DE CALOR

RECOMENDAÇÕES
PARA A POPULAÇÃO

**Aumente a ingestão de água,
ou sumos de fruta natural
sem adição de açúcar,
mesmo sem ter sede.**

**Ofereça água às crianças, às
pessoas idosas e às pessoas
doentes, pois estas podem
não manifestar sede.**

Faça refeições leves e mais frequentes. Evite bebidas alcoólicas.

Permaneça duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.

Evite a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30).

**Use chapéu, de preferência,
de abas largas e óculos que
ofereçam proteção contra a
radiação UVA e UVB.**

**Evite a permanência em
viaturas expostas ao sol.**

Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evite atividades que exijam esforço físico.

Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão ou linho.

Use menos roupa na cama.

Evite o calor dentro das habitações. Feche as persianas ou tapa-sóis, mantendo o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior da habitação abra as janelas.

**Informe-se, regularmente,
sobre o estado de saúde das
pessoas isoladas, idosas,
frágeis ou com dependência
que vivam perto de si e
ajude-as.**